स्नातकोत्तर संस्कृत विभाग

राँची विश्वविद्यालय, राँची

योग विषय में पीएच.डी. उपाधि हेतु

प्रस्तावित शोधप्रबन्ध का प्रारूप

(मानविकी संकाय)

“मानसिक तनाव पर मंत्र योग का प्रभाव : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन"

शोध निर्देशिका

डॉ० मधुलिका वर्मा
संस्कृत विभाग
राँची विश्वविद्यालय, राँची

शोधार्थी

राकेश कुमार
संस्कृत विभाग
राँची विश्वविद्यालय, राँची

1. परिचय (Introduction)-

जितनी तेजी से विज्ञान तरक्की कर हमें सुविधा उपलब्ध कराई है उतनी ही तेजी से तरह-तरह के बीमारियों ने शरीर में घर बनाया है। आज के आधुनिक युग में हमारा जीवन शैली बिल्कुल बदल गया है। इस बदलते हुए जीवन शैली में चिता तनाव और अवसाद एक बड़ी समस्या के रूप में उभर रहा है। आज की तेज से दौड़ने वाली दुनिया में समय की कमी होने के कारण समाज अस्वस्थ जीवन शैली अपनाने को मजबूर है। इक्कीसवीं सदी में मनुष्य ने भौतिक उन्नति के चरमोत्कर्ष को प्राप्त किया है। सूचना तकनीक, संचार क्रांति का मानवीय जीवन में सुख सुविधाओं का भरपूर प्रयोग हो रहा है, लेकिन आधुनिक युग का व्यक्ति तेज रफ्तार जिन्दगी के चलते इतना व्यस्त हो गया है कि स्वयं के स्वास्थ्य की तरफ ध्यान देने के लिए उसके पास समय ही नहीं है। अत्यंत संघर्षपूर्ण एवं प्रतिस्पर्धापूर्ण जीवन होने के कारण मनुष्य का शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बिगड़ता जा रहा है। परिस्थितियों के अनुरूप अंतः प्रवृत्तियों का न होना ही हमारे मानसिक अस्वास्थ्य का मूल कारण है। आज के इस भौतिक जगत का निर्माता स्वयं मनुष्य ही है लेकिन वह अपने मूल आधार या फिर स्वरूप को ही भूला बैठा है। जिसके परिणाम स्वरूप व्याधियाँ, तनाव, दबाव, अकेलापन, सामाजिक - समस्या, अलगाववाद भय, दुःख आक्रामकता, अस्त व्यस्त जीवन, स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या, भावनात्मक दबाव, घृणा, आतंकवाद आदि समस्याओं को प्राप्त किया है लेकिन इन सभी समस्याओं का समाधान हमारे पास है। हम स्वयं इनको समाप्त कर सकते और माध्यम है योग |

योग एक ऐसी विधा है जिसके द्वारा मनुष्य अपने शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक भावनात्मक व आध्यात्मिक सभी स्तरो का विकास करता है और आधुनिकता की गति से उत्पन्न हुई सभी समस्याओं के समाधान एवं उनसे टक्कर ले सकता है।

आज योग साधना मात्र ना होकर जीवन जीने कला या जीवन का एक जरूरी हिस्सा बनता जा रहा है। जहाँ पर मनुष्य आज अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी से समय निकालकर मन को शांत, केन्द्रित एवं तनाव मुक्त कर जीवन जीने का प्रयास कर रहा है। योग के क्षेत्र में आज नये नये अनुसंधानों ने मनुष्य को जीवन जीने का एक नया स्वरूप दिया है या फिर कहे कि प्राकृतिक जीवन जीने की एक नई दिशा दी है। जिससे वह अपनी विभिन्न प्रकार की बिमारियों का इलाज योंग द्वारा कर सकता है।

योग के विभिन्न स्वरूपों में मंत्र योग का विशेष स्थान है।

मंत्र विद्या भारतीय संस्कृति की एक प्राचीन और सर्वश्रेष्ठ विद्या है जिस पर भारतवर्ष को हमेशा से गर्व रहा है। मंत्र विद्या का विस्तार असीम हैं।

मंत्र का सामान्य अर्थ ध्वनि कंपन से लिया जाता है मंत्र विज्ञान ध्वनि के विद्युत रूपांतरण की अनोखी साधन विधि है। मंत्र विद्या ध्वनि तरंगों पर आधारित है। रेडियो टेलीविजन रडार की भांति प्राचीन काल के अविष्कारकों में यह सबसे अधिक महत्वपूर्ण एवं चमत्कारी खोज थी मंत्र ध्वनि विज्ञान का सूक्ष्म विज्ञान है इसके अनुसार जो कार्य आधुनिक यंत्रों के माध्यम से हो सकते हैं वे मंत्र के प्रयोग से भी संभव है। मंत्र वह ध्वनि है जो अक्षरों एवं शब्दों के समूह से बनती है। यह संपूर्ण ब्रह्माण्ड एक तरंगात्मक ऊर्जा से व्याप्त है। एक विशिष्ट तालक्रम एवं गति से मंत्रो के उच्चारण से विशिष्ट प्रकार की ऊर्जा उत्पन्न होती है। "मननात त्रायते इति मंत्रः" अर्थात जिसके मनन, चिंतन एवं ध्यान द्वारा संसार के सभी दुखों से रक्षा, मुक्ति एवं परम आनंद प्राप्त होता है, वही मंत्र है।

मंत्र के जाप करने से शरीर में ऊर्जा का प्रभाव होता है और शरीर की नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है। इस प्राचीन मंत्र विद्या के आधार पर ही विदेशों में साउंड थेरेपी के नाम से एक नई उपचार पद्धति विकसित हो रही है।

2. शोध समस्या (Statement of Research Problem)-

तनाव पर मंत्र योग का प्रभाव का अध्ययन।

3. साहित्य समीक्षा (Literature Review)-

- खालसा (2004) ने पेशेवर संगीतकार पर योग व ध्यान के प्रभाव का एक अध्ययन किया। अध्ययन में 30 संगीतकार को दो समूह में बांटकर (प्रयोगात्मक समूह -15 और नियन्त्रित समूह 15) दो माह तक प्रयोगात्मक समूह को योग और ध्यान का अभ्यास कराया गया। नियन्त्रित समूह को उनके दैनिक दिनचर्या के आधार पर छोड़ दिया गया। दोनों समूह को प्रत्येक सप्ताह योग जीवन और ध्यान का व्याख्यान दिया जाता था और उसके बाद उनको संगीत अभ्यास के लिये छोड़ दिया जाता था। कुछ समय पश्चात् देखा गया कि नियन्त्रित समूह वाले व्याख्यान व अन्य कार्यों से चिन्ता और अवसाद में जाने लगे उनकी रुचि भी संगीत के प्रति कम हुयी। वहीं प्रयोगात्मक समूह वाले संगीतकार पर योग व ध्यान का प्रभाव पड़ा।

- कुमार कामाख्या (2004) ने योग निद्रा का कॉजेल विद्यार्थियों में तनाव एवं चिन्ता का प्रभाव पर अध्ययन किया। अपने अध्ययन के लिये 80 ऐसे पुरुष और महिला विद्यार्थियों का चयन किया जो तनाव एवं चिन्ता ग्रस्त थे। इन्होंने दो समूह बनाया, इनको समूह के आधार पर उपचार दिया गया। उपचार के लिये एक कार्यक्रम का निर्माण किया गया। योग-निद्रा से जुड़े मानकों को लिया गया। अभ्यास के लिये 180 दिन और समय प्रतिदिन 30 मिनट रखा गया। प्रायोगिक समूह को प्रत्येक दिन 30 मिनट तक योग निद्रा से जुड़े अभ्यास को करना था, यह प्रक्रिया पूरे 6 माह तक चली। 6 माह के उपरान्त प्रायोगिक समूह के विद्यार्थियों की जांच की गयी। परिणाम में प्रायोगिक समूह में सार्थक परिवर्तन देखा गया जिसमें योगनिद्रा से महिला एवं पुरुष विद्यार्थियों के तनाव एवं चिन्ता स्तर में कमी अिङ्कत की गयी।

- कुमारी सन्तोष व साथी (2005) ने छात्रों में तनाव की व्यापकता और प्राणायाम द्वारा इसके समाधान पर एक शोध किया। अपने अध्ययन में माध्यमिक विद्यालय के 60 विद्यार्थियों को लिया जो कि उच्च शैक्षणिक तनाव से ग्रसित थे। इन्होंने दो विद्यार्थियों का दो समूह (नियन्त्रित और प्रयोगात्मक) बनाकर इन पर प्री-टेस्ट और पोस्ट टेस्ट किया। प्रयोगात्मक समूह को उपचार में शतक्रिया के द्वारा प्रशिक्षण दिया गया एवं दूसरे समूह को प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया गया। परिणाम में पाया कि षट्क्रिया और प्राणायाम दोनों के द्वारा विद्यार्थियों के शैक्षणिक तनाव में कमी पायी गयी, केवल शैक्षणिक चिन्तन षट्क्रिया की अपेक्षा प्राणायाम के द्वारा अधिक प्रभाव से कम हुयी।

- ग्रान्ट व साथियों (2006) ने तनाव प्रबन्धन कार्यक्रम में संज्ञानात्मक व्यवहार पर कुण्डलिनी योग के प्रभाव का अध्ययन किया। अपने अध्ययन में इन्होंने एक कम्पनी के 26 प्रयोज्यों को लिया (26 महिला व 7 पुरुष) यादृच्छिक विधि से दो समूह बनाकर अलग- अलग चार माह तक उपचार दिया गया उपचार से पूर्व और पश्चात शारीरिक गतिविधियों को मापन किया गया। परिणाम में पाया गया कि कुण्डलिनी योग का तनाव प्रबन्धन पर प्रभाव देखा गया।

- भण्डारी और साथियों (2009) ने कॉलेज छात्राओं पर एक अध्ययन किया उनके अनुसार कॉलेज लड़कियों की तार्किक चिन्तन पर कपालभाती और सूर्यभेदन प्राणायाम का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इस अध्ययन को करने के लिये उन्होंने

20 छात्राओं का सुविधानुसार चयन किया और इन सभी 20 छात्राओं को दो समूह में विभाजित (प्रयोगात्मक और नियन्त्रित समूह) प्रयोगात्मक समूह को 25 दिनों तक प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया गया। एल. एन. दुबे द्वारा विकसित तार्किक योग्यता परीक्षण का उपयोग करके प्रतिभागियों के पूर्व एवं उत्तर तार्किक चिन्तन को मापा गया और यह परीक्षण नियन्त्रित अवस्था में किया गया। प्राप्त परिणाम में यह देखा गया गया कि प्रायोगिक समूह के चिन्तन स्तर में अप्रायोगिक समूह की अपेक्षा बढ़ोतरी अङ्कित की गयी।

- थॉमस मैथ्यू (2022) ने कार्यस्थल के तनाव पर पतंजली योग सूत्र के समग्र अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया। अपने अध्ययन के लिए 100 लोगो को नियंत्रित समुह में रखा और 100 लोगो को प्रयोगिक समुह में रखा । प्रयोगिक समूह के लोगो को 1 वर्ष तक पतंजली योग सूत्र में वर्णित अभ्यास को कराया । फिर उनलोगो का cortisol, EEG और रक्त चाप का आँकड़ा निकाला और पाया कि उनका पूर्व के आँकड़े से उनका अभ्यास के बाह के आँकड़े में cortisol तथा EEG के स्तर में कमी आँकी गई तथा रक्त चाप भी सामान्य हो गया।

4. अनुसंधान का उद्देश्य एवमं लक्ष्य (Aims and Objective of Study)

- तनाव का मंत्र योग के द्वारा चिकित्सा या समाधान ढूंढना।
- इस शोध में मंत्रो के आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक महत्व का मूल्यांकन सामाजिक दृष्टिकोण से किया जाएगा साथ ही मंत्र विद्या के सर तत्वों का निष्कर्ष रूप में व्याख्या एवं मंत्र योग द्वारा तनाव का निवारण किया जाएगा।
- मंत्र योग का वैज्ञानिक प्रभाव और तनाव से ग्रसित लोगों पर मंत्र योग के लाभ का आकलन करना।
- चिंता मंत्र योग को केवल धर्म और अध्यात्म के अंग के अलावा थेरेपी और स्वास्थ्य लाभ के रूप में प्रस्तुत करना ।
- मंत्र योग के द्वारा व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त करने में मदद करना ।

5. परिकल्पना (Hypothesis)-

H_0- मंत्र योग का तनाव पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

H_1 - मंत्र योग का तनाव पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

6. शोध विधि (Research Method)-

प्रस्तुत शोध में प्री- प्रोस्ट रिचर्स डिजाइन (Pre-Post Research Design) पूर्व नियोजन शोध अभिकल्प का प्रयोग किया जायगा। प्री पोस्ट रिसर्च डिजाइन में साधक या प्रयोज्यो के चयन के उपरांत उनका प्री डेटा संकलित किया जाएगा तथा मंत्र योग के अभ्यास करने के बाद पोस्ट डेटा संकलित किया जाएगा। तदुपरांत दोनों आंकड़ों का अंतर जानकर उसके परिणामों की व्याख्या किया जाएगा इस शोध में इस शोध विधि को अपनाया जाएगा। इस शोध में प्रायोज्यो (साधाक और साधिकाओं) के तनाव के स्तर को ज्ञात करने के लिए स्टूडेंट स्ट्रेस स्केल (questionnaire) के सहायाता से प्री और पोस्ट अकड़ा लिया जाएगा।

7. प्रतिदर्श और प्रतिचयन (Sample or Sampling)-

प्रस्तुत शोथ में मंत्र योग अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन हेतु रेंडम सैंपलिंग का इस्तेमाल किया गया है। प्रस्तुत शोध हेतु राँची विश्वविद्यालय के प्रथम सेमेस्टर के 20 वर्ष से 30 वर्ष तक के आयु वर्ग के 40 छात्र और 40 छात्राओं कुल 80 प्रायोज्यो को लिया जाएगा। जिनमे से 20 छात्र और 20 छात्राओं कुल 40 प्रयोज्यो को नियंत्रित समुह में रखा जाएगा और उनको अपने दैनिक दिनचर्या पर छोड दिया जाएग। बाकि 20 छात्र और 20 छात्राओ कुल 40 प्रायोज्यों (साधाक / साधिकायो) को प्रयोगिक समूह में रखा जाएगा। इन सभी प्रयोज्यो का प्री- प्रोस्ट (पूर्व और पश्चात्) आंकड़ों का संग्रह किया जाएगा। इसमें प्रायोज्यों (साधको / साथिकाओं) को अभ्यास के तैयारी के लिए अभ्यास के पूर्व 5 मिनट का नाडी शोधन का

अभ्यास कराया जायेगा तत्पश्चात् मंत्र योग के लिए 25 मिनट तक प्रणव ॐ तथा ग्रायत्री मंत्र का अभ्यास 60 दिनो तक कराया जाएगा ।

8. शोध की प्रासंगिकता (Relevance of a Study)-

- वर्तमान परिदृष्य में योग व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक प्रक्रियाओं एवं क्षमताओं को विकसित करने का एक चिकित्सकीय उपाय है। विशेष रूप से योग विद्यार्थियों एवं कामकाजी महिलाएं/पुरूषों के लिए उनकी विभिन्न शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं जैसे- तनाव, चिंता, कुंठा, असुरक्षा, भावनात्मक असंतुलन एवं निम्न मानसिक स्वास्थ्य से पार पाने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण प्रभावकारी एवं बेशकीमती औषधि के समान है।
- राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो (N.C.R.B.) के ताजा आकड़ों के अनुसार हमारे देश में एक लाख से अधिक लोग तनाव के कारण आत्महत्या कर रहे है। एनसीआरबी की एक नवीनतम रिपोर्ट के अनुसार, देशभर में 2021 में कुल 1,64,033 लोगों ने आत्महत्या की। रिपोर्ट के अनुसार, 2021 में 1,18,979 पुरूष ने और 45026 महिलाओं ने आत्महत्या की। यह आंकड़ा 2020 के उपलब्ध आंकड़ा से 7.2 प्रतिसत अधिक है। इसी प्रकार विगत 5 वर्ष में कोटा में पढ़ रहे विद्यार्थियों में यह समस्या लगातार बढ़ रही है।
- यौगिक अभ्यास व्यक्ति को अपने शरीर, मन एवं आत्म पर नियंत्रण रखने में सहायता करता है। यह एक समग्र मार्ग है जो व्यक्ति को मन की शांति और आन्तरिक प्रसन्नता की ओर ले जाती है। योग का बहुत बृहद स्वरुप है, इस शोध में मंत्र योग के द्वारा चिकित्सीय समाधान ढूंढा जायेगा।
- यह मंत्र योग की अवधारणा और मंत्र जप (Mantra Chanting) की अवधारणा को बेहतर बनाने में मदद करेगा। साथ ही आधुनिक युग की समस्या चिंता तनाव और अवसाद से छुटकारा देकर एक अच्छे जीवन शैली अपनाने में मदद करेगा।
- इस शोध की आवश्यकता इसलिए भी है कि यह धारणा बन गई है कि तंत्र-मंत्र सब मिथ्या है इसका भी प्रतिकार होगा। आज का विज्ञान भी अब यह मानता है कि प्रत्येक वस्तु जो प्रकृति के अंतर्गत है वह सभी एक कंपन से स्पंदित होने वाली तरंग है। इसलिए मंत्र योग को आज के आधुनिक विज्ञान की कसौटी में कसकर इसकी प्राचीन मर्यादा को पूर्ण प्रतिष्ठित और सर्वसाधारण में इसके प्रति आस्था उत्पन्न कर सकते हैं।

शोध प्रारूप

भूमिका

1. प्रथम अध्याय – योग शास्त्र का उद्भव एवं विकास

(क) पातञ्जल योग सूत्र

(ख) योग का आधुनिक प्रचलित स्वरूप

2. द्वितीय अध्याय – पातञ्जल योग सूत्र के सिद्धान्त

(क) अष्टांग योग

(ख) आसन और प्राणायाम

3. तृतीय अध्याय – "मन्त्र-योग" का स्वरूप

(क) मन्त्र और आसन

(ख) मन्त्र और प्राणायाम

4. चतुर्थ अध्याय – तनाव का विशेष अध्ययन

(क) तनाव की चिकित्सीय व्याख्या एवं निदान

(ख) तनाव की आयुर्वेदिक व्याख्या एवं निदान

(ग) तनाव पर अष्टांग-योग का प्रभाव

(घ) तनाव पर आसन एवं प्राणायाम का प्रभाव

5. पञ्चम अध्याय – तनाव एवं मन्त्र-योग

(क) तनाव विमुक्ति में योग की प्रासंगिकता

(ख) तनाव-मुक्त स्थिति के लिए मन्त्र का उपयोग

(ग) तनाव एवं मन्त्र योग की आधुनिक प्रासंगिकता

उपसंहार

प्रस्तुत शोध प्रबन्ध के शीर्षक, उपशीर्षक तथा अवान्तर बिन्दुओं के निर्देश में आवश्यकतानुसार संशोधन तथा परिवर्धन किया जा सकता है।

सहायक ग्रंथ सूची (References)

1. सरस्वती, स्वामी निरंजननंद (2013). बच्चों के लिए योग शिक्षा 2. योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
2. कामाख्या कुमार (2011), योग महाविज्ञान. स्टैंडर्ड पब्लिकेशन दिल्ली।
3. शर्मा पंडित श्रीराम (1998), शब्द ब्रह्म नाथ ब्रह्म वाङ्मय 19 अखंड ज्योति संस्थान मथुरा।
4. पांडेया, डॉक्टर प्रणव (2001). अंतरण को पवित्र मन को प्रखर बना देता है संगीत. अखंड ज्योतिष संस्थान, मधुरा।
5. मिश्र, प्र. दी. (2002). योग तथा मानसिक स्वास्थ्य, न्यू रॉयल बुक कम्पनी, लखनऊ।
6. मुनि, किशन लाल (1998). योगासन एवं स्वास्थ बी० जैन पब्लिशर्स प्रा. लि., नई दिल्ली।
7. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद अजापा जप एवं चिदाकश धारणा. योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार।
8. कुलश्रेष्ठ, असीम. (2006), नादयोग साधना का मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति एवं आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन देव संस्कृति इन्टर डिस्प्लिनरी ऑफ बिहेवियर साईंस एण्ड ओरिएंटल स्टडीजा
9. शास्त्री, पं. पर्णचंद्र पंत (2002). योग विज्ञान इन्टरेक्टिव एजुकेशन सिस्टम प्राईवेट लिमिटेड, नाहन।
10. शर्मा, रामकृष्ण (2001). अष्टांग योग रहस्य, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार।
11. 33. शर्मा, पं. श्रीराम (1997) शब्द ब्रह्म नाद ब्रह्म, वाण्ड्मय 19, अखण्ड ज्योति संस्थान मधुरा।
12. शर्मा, पं. श्रीराम (1998) व्यक्तित्व विकास हेतु उच्चस्तरीय साधनाएँ, वाङ्मय 20, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
13. शर्मा, पं. श्रीराम (1998), शब्द ब्रम्ह नाद ब्रम्ह वाङ्मय 19 अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।

14. वर्णवाल, सुरेश एवं पण्डया प्रणव (2002) योग और मानसिक स्वास्थ्य, न्यु भारतीय बुक कॉर्पोरेशन, दिल्ली।
15. सरस्वती, स्वामी विज्ञानानंद (1998) योग विज्ञान योगनिकेतन ट्रस्ट मुनी की रेती, ऋषिकेष।
16. सरस्वती, निरजानन्द (2006) ध्यान का प्रभाव मन पर योग विद्या योग रिसर्च एंड फाउन्डेषनमुंगेर बिहार ।
17. पण्ड्या, डॉ. प्रणव (2006). रोगनिवारण में मनःशक्ति का उपयोग, अखण्ड ज्योति।
18. दिसम्बर, (2006) अखण्ड ज्योति संस्थान, मधुरा।
19. पण्ड्या, डॉ. प्रणव, (2006). बदलते क्षणों में संवेदना की महती भूमिका, अखण्ड ज्योति संस्थान, मधुरा।
20. पण्डया, डॉ. प्रणव (2001). ध्यान से मिलते हैं ढेर सारे लाभ, अखण्ड ज्योति, ज्योति संस्थान, मधुरा।
21. सिंह, अरूण कुमार (2001). उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, बंगलो रोड, दिल्ली। ।
22. मिश्रा, डॉ० महेन्द्र कुमार (2009). असामान्य मनोविज्ञान अर्जुन पब्लिकेशिंग हाउस. दरियागंज, नई दिल्ली